Profesorii, pentru zece zile, din nou în bănci...

INIȚIATIVE

Sîntem în curtea școlii medii din Urziceni (nouă ca și întregul cartier în care se află) și după ce vizităm foarte bine amenajata sală de gimnastică și îngrijitele terenuri de volei și fotbal, continuăm discuția cu tov. inspector Mihai Constantinescu, de la secția de învățămînt și cultură a Sfatului popular regional București.

Cursul de instruire cu profesorii necalificați de educație fizică din regiunea București a fost organizat nu de mult de secția de învățămînt și cultură a Sfatului popular regional.

Tovarășii profesori au avut ca instructori în cele 10 zile de instructaj pe cei mai buni profesori de educație fizică din regiune. Au avut loc 4 lecții teoretice, apoi activități practice. S-au predat lecții privind organizarea orei de educație fizică pentru cei mici, în clasă, pe coridor etc. Cei mai buni „elevi" au ținut la sfîrșit lecții model.

... Într-un cuvînt, zece zile de interesantă practică pedagogică, în cel mai potrivit loc pentru acest lucru — din cîte mi-am dat seama.

A fost o practică pedagogică, la capătul căreia îndeminarea și cunoștințele — verificate amîndouă — au fost pe de-a-ntregul răsplătite după cuviință, cu mîndria de a fi în frunte. Au avut această mîndrie Mircea Popescu *și* Iulian Rădulescu, *profesori de educație fizică din raionul Roșiorii de Vede și colega lor din Urziceni, profesoara* Virginia Teleanu.

Cît de util a fost acest curs pentru cei care călăuzesc în fiecare zi pașii copiilor noștri ajunși la vîrsta uniformei școlare pe drumul supleții și forței, ne-o demonstrează o singură mărturie :

Mircea Popescu : „Schimbul de experiență a prilejuit celor mai tineri cu profesori calificați și cu colegi care aplică metode noi și interesante în educația fizică a fost necesar, binevenit, foarte util. Se cuvine să devină o preocupare permanentă a forurilor competente organizarea unor cursuri similare".

Din păcate, însă, în afara entuziasmului celor 90 de profesori prezenți, de grija deosebită a secțiilor de învățămînt și cultură ale sfaturilor populare raionale Roșiorii de Vede, Călărași și Alexandria, care au trimis cadrele tinere la acest instructaj, acțiunea atît de meritorie a Sfatului popular regional a fost umbrită de lipsa de interes manifestată de secțiile de învățămînt și cultură ale sfaturilor raionale Videle, Răcari și Zimnicea, care au trimis un număr necorespunzător de cadre (1-2) sau chiar nici unul (raionul Videle).

Sprijinul comitetului raional de partid Urziceni, care a organizat pentru cursanți conferințe, a întregit reușita acestei practici care datorită deosebitului interes al unor instructori ca Ileana Grigore și Constantin Mana (ambii de la Școala medie din Giurgiu) și-a atins în întregime scopul. Acela de a înarma pe cei ce călăuzesc pașii copiilor noștri ajunși la vîrsta uniformei școlare pe drumul supleții și forței, cu cele mai noi, mai înțelepte și mai atrăgătoare metode.

★

De la această discuție, în fiecare dimineață, cînd trec pe strada mea, gălăgioasele uniforme școlare în gri și bleumarin îmi vin în minte cîteva cuvinte care-mi plac : „Școala este pepiniera principală a viitorilor campioni". *Și sînt sigur că orice s-ar face pentru aceasta nu este prea mult...*

TEOFIL BĂLAJ

Sportul, cel mai bun prieten al familiei Preda

Înaintașul lovi sec mingea și aceasta făcînd o boltă trecu peste fundaș și se îndreptă în colțul drept al porții. Portarul, ca un arc destins, țîșni scurt, pluti prin aer și cînd toată lumea crezu că mingea este în plasă, o atinse cu degetele și-i schimbă direcția.

Involuntar, jucătorii se opriră o clipă locului și șoptiră admirativ :

— Leit Voinescu în zilele mari !

Portarul își aranjă cu un gest grăbit șapca pe vîrful capului, își șterse genunchierele de praf și privi spre terenul de handbal. Apoi zise încet, ca pentru el :

— Păcat că nu m-a văzut Gina !

Dar Gina îl văzuse. Se oprise chiar atunci din antrenament și discuta împreună cu fetele o nouă schemă tactică. Căci, deh, de-abia a început campionatul și echipa nu și-a intrat în ritmul obișnuit. Anul trecut, echipa din care face parte Gina a ocupat locul 2 în cadrul campionatului orașului București. Acum, fetele de la Confecția au devenit mai pretențioase față de ele însele. Vor neapărat să joace în campionatul de calificare, iar pentru aceasta trebuie negreșit să cucerească locul I.

Iată-le, acum stau lîngă gardul de sîrmă și privind antrenamentele fotbaliștilor de la Bere Grivița, discută.

— Cred că înghesuim prea mult jocul în fața semicercului advers — zice Georgeta Minciu, *căpitana echipei.*

— Asta spuneam și eu, ține să precizeze Niculina Iordan.

— Cine ne oprește să deschidem jocul, pasînd extremelor ? le întreabă Gina.

— Atunci, conchide Georgeta Minciu, *s-o luăm de la început și să încercăm așa.*

Pe terenul de handbal, antrenamentele continuă. De alături, sunetele metalice ale barei de haltere trintite de podium se aud clar. Pe pista de atletism a stadionului Olimpia din București zeci de atleți se pregătesc pentru viitoarele întreceri. Fotbaliștii de la Bere Grivița sînt primii care își termină antrenamentele. Ei se îndreaptă obosiți, dar voioși, spre vestiare. În această primăvară, echipa lor a luat un start bun, dar antrenorul devine din ce în ce mai exigent. Așa e bine. Numai așa poți urca treptele măiestriei sportive. Pe terenul de fotbal au apărut alte echipe. Patru echipe feminine de volei se întrec în cadrul campionatului raional și orășenesc.

Portarul, Victor Preda, s-a îndreptat spre terenul de handbal redus. Ocupînd un loc în tribuna joasă, o întreabă pe Gina :

— Mai aveți mult ?

— Încă puțin, Victore, încă puțin !

Între două mingi, Georgeta *o întreabă pe Gina :*

— Dar unde vă grăbiți așa ?

— A luat soțul meu bilete la „Postrestant".

Peste o jumătate de oră, în timp ce mergeau grăbiți spre stația tramvaiului 11, Victor îi spune Ginei :

— Era să uit ! Ai primit o scrisoare din Craiova, de la Ion.

— Și ce spune fratele meu ? Ce noutăți sînt pe la Electroputere ?

— Toate-s bune, iar echipa lor de volei merge din ce în ce mai bine. Nici nu putea să nu se laude cu echipa lui...

— La fel ca ceilalți frați ai mei, Ștefan și Constantin din Rădăuți. Numai că ei sînt fotbaliști pînă-n... măduva oaselor !

— Ai tăi, toți fac sport !

— Dar soțul meu nu ? Poate de aceea m-am și căsătorit cu el. Că altfel...

— Gina, lasă prostiile. Întîrziem de la cinema.

TIBERIU BAN

Note de spectator

APLAUZE PENTRU MICII GIMNAȘTI...

Elevii gimnaști din nouă orașe ale țării, reprezentanți ai școlilor medii cu program special de educație fizică, s-au întîlnit într-un concurs republican desfășurat sub cele mai frumoase auspicii : un public numeros și entuziast, o organizare la înălțime și mulți participanți — mai ales fete — foarte aproape de consacrare. Acest ultim aspect face, în principal, obiectul rîndurilor noastre...

Parcă retrăim momentul în care pioniera **Iudita Tompa** din Tg. Mureș, după proba de sol, a căzut de emoție în brațele profesoarei sale... Incetîncet însă totul a intrat în normal. Evoluțiile unor concurente de aceeași vîrstă cu Tompa — **Călina Bujor** din Galați, **Domnica Craja** din București, dar mai ales a elevelor profesoarei **Zina Boroș** din Cluj — Ecaterina **Nasta** și **Letiția Moldovan**, sigure, calme, grațioase, ne-au risipit temerile.

Exemple de măiestrie precoce ne-au fost oferite tot de către cîteva școlărițe cu un bagaj bogat de elemente tehnice la nivelul senioarelor de categoria a II-a, I și chiar a maestrelor : **Lucia Chiriță** (București) care s-a revanșat cu acest prilej asupra **Rozaliei Baizat** (Cluj), timișoreanca **Cornelia Sav** și bineînțeles „trio"-ul speranțelor gimnasticii noastre — **Mariana Ilie, Cristina Doboșan** și **Ecaterina Adorjani**...

Băieții nu trebuie nici ei uitați. Elevii piriceputului profesor **Nicolae Vieru** — **Gabriel Cailide, Petre Mihaiuc, Nicolae Berha** și **Costache Harisis** au impresionat prin siguranță, **Levente Gagy** a fost din nou aplaudat ca și la ultimele confruntări între gimnaștii școlari, după cum frații **Gheorghe** și **Teofil Blaj** din Brașov au încîntat prin „atacarea" unor exerciții cu mare coeficient de dificultate.

VAL. PETRE

CLASAMENTUL FINAL. **Junioare, Cat. a II-a :** 1. Domnica Craja (Buc.) 33,90 p ; 2. Letiția Moldovan (Cluj) 33,85 p ; 3. Ecaterina Nasta (Cluj) 33,60 p. **Cat. I :** 1. Elena Solomon (Buc.) 34,15 p ; 2. Doina Pop (Cluj) 32,65 p ; 3. Doina Florescu (Brașov) 32,40 p. **Senioare, cat. I :** 1. Elisabeta Szakacs (Tg. M.) 34,05 p ; 2. Cornelia Sav (Tms.) 32,95 p ; 3. Zoia Știrbu (Buc.) 32,65 p. **Cat. a II-a :** 1. Lucia Chiriță (Buc.) 35,50 p ; 2. Rozalia Baizat (Cluj) 35,25 p ; 3. Rodica Cernescu (Brașov) 33,65 p. **Cat. maestre :** 1. Mariana Ilie (Buc.) 36,10 p ; 2. Cristina Doboșan (Tms.) 35,45 p ; 3. Ecaterina Adorjani (Tg. M.) 33,70 p. **Juniori, Cat. a II-a :** 1. G. Cailide (Buc.) 55,65 p ; 2. Gh. Blaj (Brașov) 53,30 p ; 3. I. Andrei (Rm. V.) 53,25 p. **Cat. I :** 1. P. Mihaiuc (Buc.) 54,60 p ; 2. Gh. Păunescu (Craiova) 54,35 p ; 3. Al. Olah (Tg. M.) 53,90 p. **Seniori, Cat. a II-a :** 1. C. Harisis (Buc) 55,25 p ; 2. N. Berha (Buc.) 54,30 p ; 3. I. Olah (Tg. M.) 53,75 p. **Cat. I :** 1. L. Gagy (Tg. M.) 54,05 p ; 2. P. Sebu (Tms) 48,50 p ; 3. I. Eftimie (Tms) 48,10 p.

O frumoasă întîlnire școlărească internațională

Cu puțin timp în urmă, la sediul Școlii sportive de elevi nr. 2 din Capitală a sosit o scrisoare... Autorii ei, profesorii de educație fizică și elevii Școlii sportive din Ruse (R.P. Bulgaria) propuneau o întîlnire sportivă directă — tur-retur.

Cum era și firesc, inițiativa a fost primită cu mult interes. Și astfel, elevii de la S.S.E. nr. 2, precum și o delegație de la cealaltă școală-„soră", S.S.E. nr. 1 au făcut popas, în zilele următoare la Ruse...

Elevii bulgari s-au dovedit a fi bune gazde, făcînd ca oaspeții să se simtă bine, ca în mijlocul unor adevărați prieteni. Ei le-au arătat tot ce este mai frumos în orașul lor, au făcut împreună — pe terenurile de sport, — un schimb foarte util de experiență.

Apoi, sportivii din Ruse au fost ei oaspeții elevilor din București, în mijlocul cărora au petrecut cîteva zile de neuitat. Reprezentanții celor două școli au vizitat împreună muzeele și celelalte locașuri de cultură din Capitală, s-au întrecut pe terenuri și în săli de sport. Tot timpul a domnit o atmosferă prietenească, de voioșie. Reprezentanții celor două școli s-au întîlnit într-o serie de discipline sportive împărțindu-și victoriile: la volei fete învingătoare au ieșit elevele bucureștene 3—0), la băieți, sportivii din Ruse (3—1). La fel la gimnastică. La atletism, în schimb, școlarii gazdă mai omogeni în pregătire au reușit să realizeze un punctaj mai bun : 119 față de 94 al oaspeților. La baschet, elevii din Ruse s-au dovedit a fi mai valoroși: 42—38 în întîlnirea dintre echipele masculine, 49—34 în cea dintre echipele de fete. Într-o singură disciplină sportivă, la fotbal, forțele au fost egale : 2—2...

Mîndria echipei...

Echipa de baschet a școlii medii „Decebal" din Deva a reușit să se califice pentru turneul final al campionatelor școlare care a avut loc la Reșița. Este o performanță bună, pentru care antrenorul și jucătorii merită felicitări. În rîndurile de față vrem să vorbim însă și despre alte succese ale acestor tineri sportivi. Printre ei se află elevi fruntași la învățătură, care se străduiesc să îmbine armonios activitatea școlară cu cea sportivă. Romulus Cîmpeanu, Gheorghe Grun și Titus Kunst au la învățătură media 10. Cînd la Reșița au luat sfîrșit întrecerile de baschet, fruntașilor la învățătură, Ministerul Învățămîntului și Culturii le-a oferit frumoase premii. Printre premianți s-au aflat și cei trei sportivi din Deva. Ei sînt o mîndrie a întregii echipe și fiecare jucător se străduiește să le urmeze exemplul. Toți vor ca la sfîrșitul anului media generală a echipei la învățătură să fie cît mai aproape de 10. Bineînțeles că nici pregătirea sportivă nu va fi neglijată. Sînt abia la început.

N. SBUCHEA-coresp.

GIMNASTICA DE ÎNVIORARE

Program VI

(MIȘCĂRI DIN POZIȚII JOASE)

Ex. 1. Mers pe vîrfuri cu spatele drept, privirea înainte, alternat cu mers în poziția ghemuit cu mîinile pe genunchi, executînd pașii mărunți.

Ex. 2. Șezînd cu picioarele încrucișate și cu mîinile împletite la piept: aplecarea capului și îndoirea corpului în față (1—2), ducerea brațelor lateral, lăsarea capului pe spate și extensia trunchiului (3—4). Se execută de 4—6 ori. La îndoire se expiră iar la extensie se inspiră adînc.

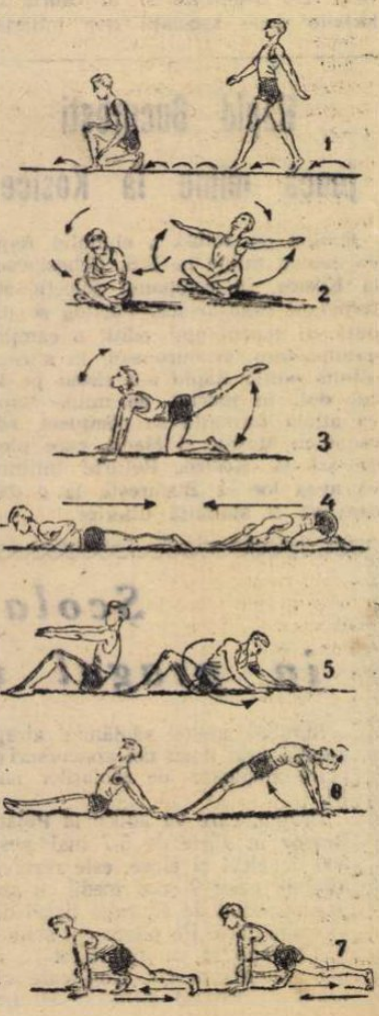
Ex. 3. Pe genunchi cu mîinile sprijinite pe sol în față, spatele drept și paralel cu solul : ridicarea alternativă a cîte unui picior întins cît mai mult în sus și înapoi, o dată cu ducerea corpului pe spate. Se execută de cîte 4—5 ori cu fiecare picior.

Ex. 4. Culcat cu brațele îndoite, mîinile sprijinite pe sol în dreptul pieptului : trecerea în poziția pe genunchi pe călcîie șezînd cu pieptul jos, brațele întinse, capul între brațe. Revenire în poziția inițială. Exercițiul se repetă de 6—8 ori. Mîinile nu se mișcă de la locul lor.

Ex. 5. Șezînd cu genunchii aduși, brațele întinse înainte : răsucirea trunchiului spre stînga, încercînd așezarea palmelor pe sol în spatele corpului. Se execută cîte 4 răsuciri în fiecare parte.

Ex. 6. Șezînd cu picioarele întinse, cu palmele sprijinite înapoia corpului : ridicarea bazinului și menținerea corpului în poziție dreaptă (1—2), revenire în poziția inițială (3—4). Se execută de 6—8 ori.

Ex. 7. Ghemuit cu mîinile sprijinite pe sol : ducerea unui picior întins înapoi. Schimbarea picioarelor prin săritură : de 2 ori cîte 8—10 schimbări.



Itinerariu turistic

IMPREJURIMILE CAPITALEI

Excursiile în împrejurimile Capitalei sînt de scurtă durată, necesită mijloace de transport ieftine și sînt accesibile tuturora.

Principala arteră de circulație care părăsește Capitala prin nord este șoseaua București—Ploiești. În această direcție sînt situate următoarele obiective turistice :

PĂDUREA BĂNEASA. Foarte cunoscută bucureștenilor pentru a fi descrisă în amănunțime (restaurant, poligonul Tunari, parc de cerbidee, grădină zoologică ș.a.).

Mijloace de transport : autobuzele I.T.B. cu plecare de la strandul Tineretului, cu bicicleta sau motocicleta.

PĂDUREA TÎNCĂBEȘTI. Este mai rar vizitată de bucureșteni. Se ajunge părăsind șoseaua București—Ploiești în dreptul comunei Tîncăbești (circa 22 km), spre stînga (vest), în direcția gării Periș. Se parcurg circa 5 km pînă în satul Brătulești, pe care îl părăsim prin nord. Pădurea din împrejurimi e aproape pustie și se întîlnesc aci căprioare în libertate. O potecă conduce la lacul Tigănești.

Mijloace de transport : cu mijloace automoto proprii sau cu bicicleta circa 30 km în aproximativ 2 ore ; autobuze I.R.T.A. la orele 5,30, 8,45, 13,30, 16,30, 18,30.

LACUL ȚIGĂNEȘTI. Se ajunge părăsind șoseaua București—Ploiești dintr-un punct situat puțin mai la sud de ramificația spre Snagov, la indicatorul de drum spre satul Ciolpani. Pînă la lac sînt de parcurs circa 4 km de drum de țară.

Mijloace de transport : automoto sau cu bicicleta în circa 2 ore. De asemenea, cu autobuzele I.R.T.A. cu plecare din autostația Băneasa pînă la Ciolpani.

LACUL SNAGOV. Este foarte frecventat de bucureșteni. Există două variante : prima părăsind șoseaua București—Ploiești la sud de podul de la Tîncăbești și cealaltă mult mai folosită părăsește șoseaua în dreptul indicatorului spre Snagov.

Prin H.C.M. Nr. 894/1952 pădurea Snagov a devenit rezervație naturală și este protejată de lege.

Lacul Snagov are în unele locuri o adîncime de 10 metri și este alimentat de izvoare subterane.

Mijloace de transport : automoto pe tot drumul asfaltat sau cu bicicleta aproximativ 35 km în circa 2—2½ ore. De asemenea, pot fi folosite autobuzele I.R.T.A. din autostația Băneasa cu plecarea la orele 5.45, 7,30, 8,30, 10.15, 13, 14, 15, 17, 18.

LACUL CĂLDĂRUȘANI. Este situat într-o regiune pitorească. Se părăsește șoseaua București—Ploiești, spre dreapta (est), în fața indicatorului spre comuna Balotești (la sud de Săftica, circa 13 km de la podul Băneasa). De aci drumul se continuă pe o șosea de țară care trece prin Balotești, Căciulați și Moara Săracă (circa 20 km). După depășirea satului Moara Săracă se părăsește șoseaua spre nord (stînga) în dreptul unei cruci de piatră urmînd drumeagul spre lac. (în total 34 km, dintre care circa 20 km pe drum de țară). Cu bicicleta fiind necesare circa 3 ore. De asemenea cu trenul pe linia București-Galați pînă la stația Moara Săracă și de aci pe jos circa 4 km. Înapoierea se poate face traversînd lacul cu barca și urmărind liniile de telefon pînă în gara Greci. (Plecarea din București Nord la orele 5,50, 8 40, 18.50 sau din București Basarab la 15,50).

PALATUL DE LA MOGOȘOAIA. Poate fi vizitat plecînd tot de la podul Băneasa și străbătînd drumul ce urmează rîul Colentina, îndreptîndu-ne spre stînga (vest) pînă la întîlnirea cu șoseaua București—Tîrgoviște. Se poate ajunge și din calea Griviței pe traseul liniei tramvaiului 6 și traseul autobuzului I.T.B. 60 pe șoseaua București—Tîrgoviște.

Palatul Mogoșoaia a fost construit în 1702 de Constantin Brîncoveanu. În momentul de față a devenit muzeu și conține documente și piese care evocă epoca lui Brîncoveanu. Palatul este așezat la marginea unui frumos lac, prevăzut în timpul verii cu un strand.

Mijloace de transport : autobuze I.T.B. sau cu bicicleta circa jumătate oră de la marginea orașului.

BUFTEA. Se ajunge urmărind în continuare itinerariul de mai sus. Aici se află platoul cinematografic, un lac cu bărci pentru public și o pădure tînără.